



O Campeonato Virtual de Remo 2021 pretende servir de estímulo aos clubes e aos atletas nacionais para a prática do Remo nestes tempos de quarentena.

Todos temos saudades de enfrentar os nossos adversários e este desafio é sobre isso mesmo, percorrer a maior distância possível nos tempos definidos.

**O campeonato começa na próxima segunda-feira (08/02) e os desafios serão os seguintes:**

**Semana 1** (08/2 a 14/2): 14 Minutos + 1 Minuto (2 desafios separados)

**Semana 2** (15/2 a 21/2): **20x 30" On / 30" Off** (marcar Intervalos de Tempo)

**Semana 3** (22/2 a 28/2): 5 Minutos

**Semana 4** (01/03 a 07/03): 30 Minutos

## Como irá funcionar?

Em cada semana, as equipas devem completar os desafios propostos. O objectivo é percorrerem a maior distância que conseguirem, nos tempos indicados.

As equipas devem ter 4 elementos, e todos os elementos devem completar todos os desafios. Os clubes podem criar equipas de todos os escalões, que terão classificações separadas. Existirão rankings para o género Feminino e Masculino nos diversos escalões. **Os atletas Adaptados poderão concorrer individualmente, no caso de não conseguirem reunir uma equipa.**

Podem participar equipas mistas, que serão incluídas no escalão masculino

As equipas podem ser constituídas por atletas Federados e Não Federados, e sem obrigatoriedade de pertença ao mesmo clube.

Cada atleta poderá apenas competir por uma só equipa.

Haverá classificação por equipas, mas também uma classificação por clubes, contabilizando todos os metros percorridos por equipas do mesmo clube.

## Inscrições:

As inscrições devem ser feitas em <https://lap2go.com/pt/campeonato-virtual-de-remo-2021> até ao dia 05 de Março.

O escalão a colocar em cada atleta deve ser o escalão em que a equipa vai participar. No caso de haver atletas de escalões diferentes, o escalão é igual em todos. (exemplo: 1 atleta Júnior e 3 Sêniore – Escalão Sénior).

O **Nome da Equipa** é o nome que irá aparecer nos resultados. Este nome poderá ser, por exemplo: Sport1, Sport2 ou Sport 3, ou então um nome inventado pela equipa.

**No processo de inscrição será pedido para escolher um método de pagamento, a opção a selecionar deve ser multibanco. Apesar deste pedido, não será cobrado nenhum pagamento pela inscrição.**

## Resultados:

Os resultados de cada semana e o registo fotográfico do ergómetro de cada atleta, deverão ser introduzidos no link que os responsáveis da equipa/treinadores receberão a cada quarta-feira. Serão publicados online na página do evento, na página da Federação Portuguesa de Remo, e nas redes sociais da FPR.

Nota: Juntamente com a distância percorrida, deverá ser introduzida em local próprio, a fotografia do atleta junto ao ergómetro.

## Notas:

Serão aceites resultados em todos os tipos de Ergómetros de Remo (c2, rp3, waterrower...)

Solicitamos ainda que partilhem as vossas fotos de competição identificando a Federação Portuguesa de Remo e incluindo os hashtags: #campeonatovirtualremo2021 | #RemaPortugal | #JogosSantaCasa e @fpremo